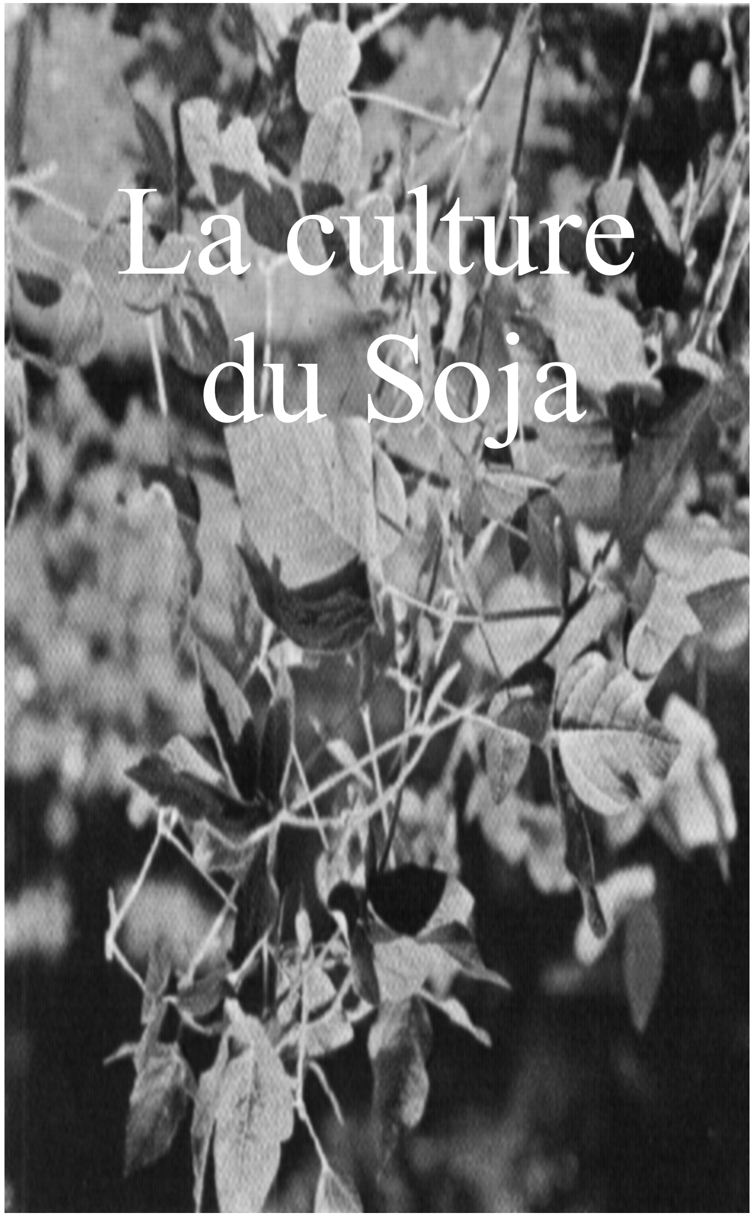

La culture
du Soja

La culture du Soja



Le soja est l'un des légumes les plus nutritifs. De plus, il est extrêmement riche en protéines. Pour ces raisons, sa culture a des fins industrielles est la plus répandue à travers le monde, alors qu'elle est rare dans nos jardins, malgré l'existence de nouvelles variétés qui réussissent parfaitement dans les régions au climat tempéré.

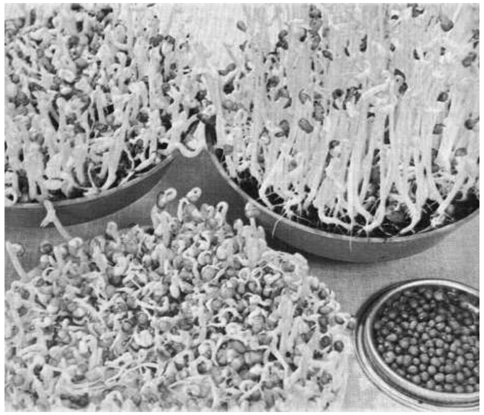
Le soja a été introduit en Occident à une date relativement récente ; il en existe plus d'un millier de variétés. La couleur des graines varie entre le brun, le noir, le vert et le jaune. La plante est dense et se compose de feuilles trifoliées et de petites cosses. Les fleurs, blanches ou bien pourpres, se remarquent à peine. Quant aux cosses, elles sont velues et renferment deux à quatre graines chacune.

Culture, semis et soins

La température joue un rôle primordial dans la culture du soja en effet, c'est une plante qui a besoin de chaleur pendant toute sa période de croissance, Soit une centaine de jours environ. A la différence des autres haricots, le soja fleurit en fonction de la durée du jour; chaque groupe de variétés étant adapté à une latitude particulière, il est donc important de choisir la variété appropriée pour avoir un bon rendement. Le *fiskeby v,* qui est arrivé récemment sur le marché, est parfaitement adaptée à la France.

soigneusement les graines et replacez le bocal dans l'obscurité en le maintenant couché. Les graines doivent toujours être humides mais jamais mouillées sinon elles moisiraient.

La germination commencera un ou deux jours plus tard. Les *mungs* seront prêts *a* la consommation dans les trois à cinq jours suivants ils auront augmenté d'au moins huit fois leur volume et les germes mesureront cinq centimètres environ. Les *adzukis.* quant à eux, seront mûrs lorsque les germes atteindront 2,5 cm, soit quatre à six jours plus tard. Sachez que si vous laissez les germes de soja pousser trop longtemps, ils deviendront noirs et fibreux et perdront tout leur croquant.



Si vous n'utilisez pas tous les germes que vous avez récoltés, vous pourrez les conserver pendant quelques jours dans le compartiment à légumes de votre réfrigérateur. Pour faire une deuxième culture, il vous suffit de laver et d'essuyer le bocal, et de prendre de nouvelles graines.

fenugreek qui ont leur saveur propre.

Si vous ne cultivez pas de soja, vous pouvez acheter des graines dans les épiceries chinoises et les magasins de produits diététiques.

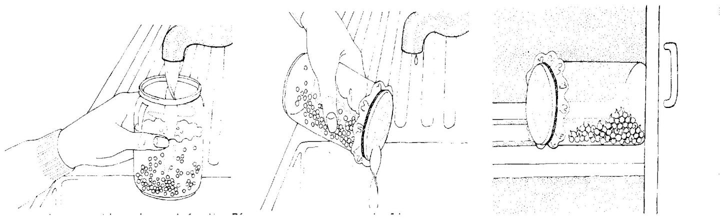
La culture des germes de soja

Pour cultiver des germes de soja, il vous suffit d'un bocal en verre transparent (un pot à confiture par exemple), d'un morceau de mousseline ou de gaze et d'un élastique. Le carré de mousseline devra être suffisamment grand pour couvrir le haut du bocal et retomber légèrement sur les cotés.

Si vous faites pousser des germes de soja pour la première fois, n'utilisez pas plus de graines qu'il ne vous a été recommandé ; une graine germée augmente de dix fois son volume. Avec un peu d'expérience, vous déterminerez la quantité exacte adaptée a votre bocal.

Prenez environ deux cuillerées a café de graines ; mettez les dans le récipient que vous remplissez d'eau tiède presque jusqu'en haut ; puis fermez-le avec la mousseline et l'élastique et agitez énergiquement. Videz l'eau du bocal et répétez l'opération quatre ou cinq fois en égouttant bien a chaque rinçage.

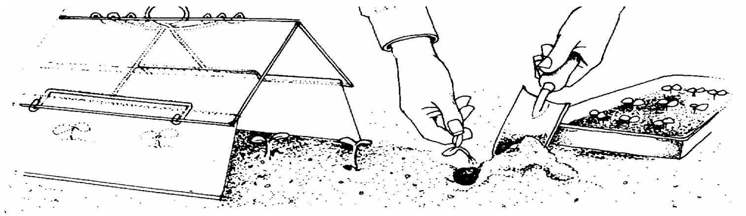
La germination se fait dans l'obscurité ; couchez le bocal sur l'étagère d'un placard que vous fermerez. Une armoire a sécher le linge est idéale car la bonne température pour la germination doit se situer entre 13° et 18°. Deux fois par jour (le matin et le soir), rincez



Choisissez un endroit ensoleillé dans la partie la plus chaude de votre jardin, de préférence une parcelle qui a été fumée pour une précédente culture. Un sol sableux et bien drainé est idéal. Arrachez toutes les mauvaises herbes et râtissez finement la terre au moment de semer.

N'oubliez pas que, le soja étant une plante des pays chauds et semi-tropicaux, vous devrez adapter la méthode de semis au climat de votre région. Dans les régions méridionales. les Semis peuvent se faire au milieu du printemps : semez tous les 15 cm dans des sillons de 4 cm de profondeur distants d'environ 25 cm. Les graines étant assez grosses, vous pouvez les espacer de façon a ne pas avoir besoin d'éclaircir ultérieurement. Et Si la température avoisine 21°, la germination ne posera aucun problème et les premières pousses devraient apparaître dans les 5 à 1O jours qui suivent.

Par contre, dans les régions tempérées froides, faites vos Semis



au début de l'été. de préférence sous abri (derrière une fenêtre ensoleillée ou dans une serre chauffée), dans des bacs ou des godets individuels de 7 cm de diamètre. Lorsque les plantules sont assez grosses, repiquez les comme si vous faisiez des semis en plein air, puis protégez les avec une cloche, surtout la nuit, à moins que le temps ne soit très chaud.

Un bon arrosage est essentiel les racines doivent toujours être bien humides. Augmentez les quantités d'eau dès la première vague de sécheresse. Sachez néanmoins que votre terre conservera mieux l'humidité et qu'elle sera moins envahie par les mauvaises herbes si vous mettez un paillis de tourbe juste après les semis. Le

désherbage des plants est une opération délicate, n'arrachez jamais une mauvaise herbe trop près de la tige car vous risqueriez d'abîmer les racines.

Si, dans les régions chaudes, les plants peuvent atteindre 1.80 m. dans les régions tempérées, par contre, ils ne dépassent guère 40 ou 50 cm.

Les maladies et parasites du soja sont très peu nombreux :

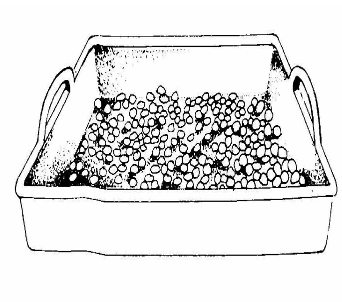
■*La fusariose* due à un champignon, provoque le flétrissement puis la mort de la plante. Elle est rare si la rotation des cultures est faite correctement (d'une façon générale, ne plantez jamais de soja deux années de suite sur la même Parcelle).

■ Le puceron peut également faire des dégats.

Surveillez donc bien vos cultures et utilisez un fongicide ou un insecticide en poudre ou en bombe si nécessaire.

La récolte des cosses et des graines

Le soja se récolte généralement 3 à 5 mois après les semis. selon les variations climatiques. Vous pouvez cueillir les jeunes cosses vertes et les manger telles quelles ou bien les laisser mûrir afin de récolter les graines dans ce cas, attendez qu'elles jaunissent et qu'elles commencent à gonfler sous les rayons du soleil pour les cueillir. Arrachez d'abord le plant, puis les cosses. Pour récupérer les graines, plongez les cosses dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes et fendez-les en deux.



Si vous avez assez de graines, vous pourrez aussi en faire sécher. Pour cela, vous arracherez les plants en entier lorsque les cosses Seront jaunes et vous les suspendrez dans une pièce aérée à l'abri du gel. Quand les feuilles seront sèches et cassantes, vous pourrez écosser vos haricots et vous étalerez les graines sur des plateaux que vous placerez dans une pièce bien ventilée. Dès qu'elles seront complètement sèches, vous les mettrez dans des bocaux en verre hermétiques. Elles pourront vous permettre de faire de délicieuses soupes et d'excellents ragoûts tout au long de l'année.

Les germes de soja

Vous pouvez également faire germer vos graines pour obtenir un nouveau légume frais et original qui sera la base de nombreuses salades exotiques.



Les germes de Soja, produits uniques en leur genre n'ont besoin ni de terre ni de Soleil ; ils se cultivent à l'intérieur et peuvent être semés n'importe quand et sous n'importe quel climat. De plus, ils se récoltent moins d'une semaine après les semis (trois jours environ). Ces qualités expliquent leur faible prix. Ils ont aussi l'avantage de pouvoir se manger toute l'année et d'être très riches en vitamines C et, par conséquent, excellents pour la santé. Ils font de délicieuses salades et de savoureuses garnitures, et sont très utilisés dans la cuisine chinoise, dans certains curries et certains risottos.

Les variétés à germer les plus courantes sont le *mung* et *l'adzuki.* Le *mung* ou *phaseolus aureus* est vendu aussi sous le nom de soja chinois. Sa graine est vert pâle et son germe blanc. *L'adzuki* ou *phaseolus angularis* est blanc également mais sa graine est rouge acajou. Parmis les autres variétés, citons le *triticale, l'alfalfa* et le